

オフィシャルアドバイザー千葉ちゃんから ランナーの皆さんへ Vol.2

さて、12月に入り鹿児島マラソンまで3ヶ月を切りました。
5km～10km程度のジョギングは何とかこなせるようになってきた頃でしょうか。

「毎日走らなきゃいけないんでしょ？」
と難しく考え過ぎてしまっている方が意外と多いのですが、
完走を目指すレベルのビギナーさんであれば「週2回のトレーニング」を推奨しています。

なぜ週2回なのか…

トレーニングをして破壊された筋肉がより強くなり、修復されるのに約2、3日を要します。

その「**超回復**」を利用した効率的なトレーニング回数が週2回程度と言えるからです。
例えば、土日の休日に1回と週の真ん中辺りにあるNO残業DAYにあたる水曜日などで、
個々の仕事や生活のスケジュールにより都合の良い2日で臨機応変に行いましょう。

また走行距離が同じでも、毎日3km走るよりも10kmを週に2回走る方が
フルマラソンのトレーニングとしては適しています。
一度に出来るだけ長く走るトレーニングでフルマラソンに耐えられる足作りをしっかりと
行うことが、完走を目指す為に必要なトレーニングとなります。

引き続きペースはゆっくりで構いません。
今月は10km～15kmに距離を伸ばしていきましょう。

痛みが発症した場合、我慢はNG！専門医に
診てもらいましょう。
走って痛い場合は痛みが出ない運動、
ウォーキング・筋トレ・自転車漕ぎなどがおすすめ！
また、日常的に水分をこまめに、早めにとるように
心がけましょう。



そして練習はもちろん大事ですが、
同じくらい大事なのが

「食事」と「睡眠」！

十分な睡眠時間の確保（6時間程度）、バランスのとれた
食事=日本の昔ながらの一汁三菜（主菜+副菜×2）の
摂取をこころがけましょう。

ランナー食に欠かせない、**鉄分が豊富なレバー、
ほうれん草などの緑黄色野菜を積極的に
取り入れるのがオススメです。**

乳製品もプラスできると、よりGOODです(^^)

**さぁ～☆BEST SMILE☆のゴールシーンを
思い浮かべながら…
Let's challenge！！**



鹿児島マラソン2017の様子